



Szkoła Podstawowa nr 4
im. Polskich Podróżników

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 4 IM. POLSKICH PODRÓŻNIKÓW W IŁAWIE

Tel. (89) 649 41 98

Złość? Smutek? Lęk? Z nami możesz porozmawiać o wszystkim. Możesz porozmawiać ze swoim wychowawcą, psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym lub z innym nauczycielem, któremu ufasz. Zapraszamy Ciebie do kontaktu z nami osobiście bądź poprzez dziennik elektroniczny Librus, rozmowę telefoniczną, online za pomocą Microsoft Teams.



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA W IŁAWIE

Tel. (89) 649 27 66 , (89) 649 24 35

Uczniowie i rodzice mogą korzystać ze wsparcia, jakie oferuje PPP. Udzielanie bezpośredniej pomocy przez tą placówkę polega m.in. na prowadzeniu konsultacji psychologicznych, terapii dzieci i młodzieży oraz ich rodzin. Placówka ta wspiera także rodziców w rozpoznawaniu potrzeb rozwojowych i edukacyjnych, możliwości psychicznych dzieci i młodzieży oraz w rozwiązywaniu problemów edukacyjnych i wychowawczych.



ośrodek psychoedukacji
urząd miasta iławy

OŚRODEK PSYCHOEDUKACJI, PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ I POMOCY RODZINIE W IŁAWIE

Tel. (89) 649 92 00

Dzwoniąc do Ośrodka na w/w nr telefonu uzyskasz wskazówki i informacje na temat telefonicznej konsultacji ze specjalistami z Ośrodka w zakresie pomocy psychologicznej, poradnictwa rodzinnego i wychowawczego, poradnictwa prawnego, poradnictwa w sytuacji przemocy, uzależnienia w rodzinie, kryzysu w rodzinie. Poradzą, gdzie jeszcze można szukać pomocy.



CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI

Tel. 800 080 222

Została uruchomiona całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli prowadzona przez Fundację ITAKA. Pod tym numerem telefonu można uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników. Dzięki tej infolinii możesz skontaktować się ze specjalistami – 24 godziny na dobę i otrzymać fachowe wsparcie w najtrudniejszych sytuacjach. Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, doradzą, co możesz zrobić w swojej sytuacji. Nie musisz się przedstawiać, masz zapewnioną dyskrecję. Jeżeli nie chcesz rozmawiać przez telefon – wejdź na stronę telefonu www.liniadzieciom.pl i opisz swój problem w wiadomości. Możesz porozmawiać na czacie.



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY.

Tel.116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę – czynny całą dobę (24h). Telefon 116 111 działa przez 7 dni w tygodniu. Dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania. Połączenie jest bezpłatne. Konsultanci 116 111 gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli będzie to potrzebne, mogą umówić się na kolejną rozmowę. Wszystko, o czym powiesz lub napiszesz, zostanie między Tobą a konsultantami 116 111. Jeśli poprosisz o pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów lub zgodzisz się na to, żeby Ci pomóc – konsultanci 116 111 zajmą się tym.



DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Tel.800 12 12 12

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i od grudnia 2020 r. jest czynny całodobowo, we wszystkie dni tygodnia. Z ekspertami dyżurującymi przy telefonie można się skontaktować również przez czat internetowy, który znajdziesz na stronie Rzecznika: www.brpd.gov.pl. Czat nie wymaga logowania i nie trzeba instalować żadnej aplikacji.



OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

Tel. 800 12 00 02

Bezpłatna linia jest czynna 24 godziny na dobę. Ogólnopolski telefon dla doświadczających przemocy w rodzinie. Jeśli jesteś świadkiem lub doświadczasz przemocy fizycznej, psychicznej lub innej w rodzinie, szkole, pracy lub Twoim otoczeniu, możesz anonimowo uzyskać informację, gdzie szukać pomocy, jak rozwiązać problem, porozmawiać ze specjalistą – psychologiem lub prawnikiem.



Tel. (22)668 70 00

Od czerwca 2007 roku Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” prowadzi Poradnię Telefoniczną pod numerem (22)668 70 00. Poradnia działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12:00 – 18:00. Infolinia przeznaczona jest dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem.



FDO TUMBOpomaga

TUMBO POMAGA – POMOC DZIECIOM I MŁODZIEŻY W ŻAŁOBIE

Tel. 800 111 123 Tumbolinia

Program „Tumbo Pomaga” powstał, by pomóc dzieciom i młodzieży w żałobie oraz ich rodzicom, opiekunom i nauczycielom, którzy towarzyszą im w tych trudnych chwilach. Jeśli wolisz napisać

info@tumbopomaga.pl , na Twój mail czekają specjaliści z różnych dziedzin: psycholodzy, lekarze, pracownicy socjalni. Odpowiedzą w ciągu 48 godzin.



TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI.

Tel. 800 100 100

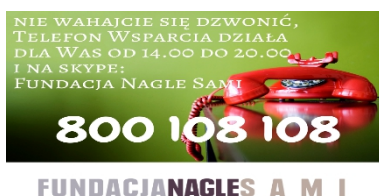
Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności , np.; agresja i przemoc w szkole, zagrożenia związane z nowymi technologiami, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, itp. Prowadzona jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Rodzice, opiekunowie i nauczyciele mogą bezpłatnie korzystać z pomocy psychologów, prawników i terapeutów FDDS od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00 – 15:00. Pomoc dla dorosłych w sprawie dzieci.



PORADNIA TELEFONICZNA DLA OSÓB W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

Tel. 116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania powstał z myślą o osobach dorosłych, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14:00 do 22:00. Pomoc dla dorosłych.



WSPARCIE DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH

Tel. 800 108 108

Telefon prowadzi Fundacja „Nagle Sami”. Linia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie czy zasięgnąć porady. Telefon jest bezpłatny. Pomoc dla dorosłych.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia zadzwoń na numer 112.

Zróżdła:

www.osrodek.ilawa.pl

www.gov.pl

www.suicide.pl

www.dziendobry.tvn.pl

www.tumbopomaga.pl

www.naglesami.org.pl

Przygotował pedagog szkolny

Justyna Sztacharska

